Im Garten

Sie sind in Ihrer Phantasie in einem schönen Garten.

Dort sehen sie allerlei Bäume, Büsche, Blumen und Pflanzen.

Sie sehen einen Rasen, auf dem viele Blumen sind und einem bunten Teppich gleichen mit den schönsten Mustern.

In Mitten des Rasens sehen sie einen kleinen Teich auf dem Seerosen schaukeln.

Sie sehen aus wie Blumenboote auf denen sich Schmetterlinge und Bienen sonnen.

Das Wasser im Teich ist so klar, dass sie bis auf den Grund schauen können.

Steine in vielen Formen und Farben liegen dort.

Am Rand des Teichs wiegen sich Schilfhalme sanft hin und her.

Ihr Atem geht so ruhig und gleichmäßig, wie die Schilfhalme wiegt er hin und her.

Der Atem geschieht ganz ruhig und gleichmäßig.

Ganz ruhig und gleichmäßig.

Sie hören Vögel singen, Bienen summen.

Eine Libelle schwirrt mit ihren Flügeln, sie scheinen aus feinem Glas zu sein, im Sonnenlicht.

Schauen sie sich alles in Ruhe an.

Verweilen sie mit ihren Augen, mit ihrem Sinn.

Sie fühlen eine tiefe Ruhe in sich.

Sie sind ruhig und entspannt.

In der Gartenhütte stehen Gießkannen.

Sie nehmen zwei Kannen und füllen sie am Brunnen mit Wasser.

Die Sommerblumen verlangen nach Wasser.

Die vollen Kannen sind sehr schwer.

Sie fühlen wie schwer sie sind.

Ihre Arme sind ganz schwer.

Die Arme sind schwer, ganz schwer.

Nachdem sie die Blumen gegossen haben, stellen sie die leeren Kannen wieder ab.

Sie fühlen sich ganz erleichtert.

Die Arme sind gelöst und entspannt.

In der Gartenhütte finden sie Arbeitsstiefel.

Sie ziehen sie für die Gartenarbeit an.

Die Stiefel sind schwer.

Sie fühlen wie schwer sie sind.

Die Füße und Beine sind ganz schwer.

Die Füße und Beine sind schwer, ganz schwer.

Nach getaner Arbeit ziehen sie die Stiefel wieder aus.

Sie finden einen Liegestuhl zum Ausruhen,

oder sie legen sich in das duftende Sommergras.

Sie können den Duft der Erde und des Grases riechen.

Es ist ein schöner warmer Sommertag.

Sie fühlen sich wohl.

Sie sind ruhig und entspannt.

Geist und Seele erholen sich.

Die Sonne scheint.

Sie fühlen wie sie wärmt.

Sie scheint auf ihre Arme, auf ihren ganzen Körper.

Die Arme sind ganz warm.

Die Beine sind ganz warm.

Der ganze Körper ist warm, ganz wohlig warm.

Das Gesicht ist gelöst und entspannt.

Ihre Gesichtszüge sind weich, gelöst, entspannt.

weich, gelöst und entspannt.

Über ihre Stirn weht ein sanfter, kühler Wind.

Die Stirn ist kühl.

Sie genießen diesen schönen Tag.

Ihre Gedanken sind ruhig.

Sie ziehen mit den Wolken am Himmel vorüber, bis sie am Horizont verschwunden sind.

Nichts stört mehr.

Alles ist ruhig.

Sie sind ganz ruhig und entspannt.

Träumen sie ein wenig weiter.

Nun ist es Zeit wieder in das hier und jetzt zurück zukommen.

Kommen sie langsam in die Bewegung.

Erst die Füße, dann die Hände, machen sie langsame Bewegungen, jetzt recken und strecken sie sich

und stehen sie langsam auf.

Sie sind vollkommen wach.

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit beim Abendbrot und einen schönen Abend.